



～47 都道府県の男女 4,230 名を対象に調査～  
『**ダイエットに関する意識調査**』  
“**ダイエット意識**”が高い都道府県を発表。第1位は徳島県！

RIZAPグループ株式会社(本社：東京都新宿区、代表取締役社長：瀬戸 健)のグループ会社であるRIZAP株式会社(本社：東京都新宿区、代表取締役社長 瀬戸 健)は、47都道府県の20歳～69歳の男女4,230名を対象に「ダイエットに関する意識調査」を実施いたしました。本調査では、各都道府県でのダイエットに対する意識や取り組みについて分析し、ランキング形式にて発表いたします。

《調査概要》

- 調査方法：インターネットによるアンケート調査  
対象エリア：全国  
調査対象：20歳～69歳まで男女  
サンプル数：4,230  
調査実施期間：2019年2月9日(土)～2月11日(月)  
特設サイト：<https://www.rizap.jp/lp/md-190329/>

主な調査結果：

【**ダイエット意識が高い都道府県ランキング**】

- 《総合部門》第1位 徳島県、第2位 鳥取県・宮崎県 (同率)  
《男性部門》第1位 徳島県、第2位 山形県・宮崎県 (同率)  
《女性部門》第1位 鳥取県、第2位 千葉県・石川県 (同率)

【**ランキング注目県のダイエット意識について**】

TOPIC①：《総合&男性部門》第1位 徳島県

- 徳島県民の約7割がダイエット意識が高い結果に。
- 徳島県民の男性6割以上がダイエット意識が高い結果に。
- 徳島県民は健康面・外見ともに高い意識があり。

TOPIC②：《女性部門》第1位 鳥取県

- 鳥取県民の女性約8割がダイエット意識が高い結果に。
- 鳥取県民の女性は外見よりも内面重視の傾向あり。

TOPIC③：《総合&女性部門》最下位 熊本県

- ダイエット意識が最も低い理由は「体型に自信がある」ため。日頃から自己管理の傾向あり。

TOPIC④：《男性部門》最下位 静岡県

- ダイエット意識が最も低い理由は「体型に自信がある」ため。元々の体型に満足 of 傾向あり。

TOPIC⑤：**ダイエット理由「恋愛」第1位 三重県、「結婚」第1位 愛知県**

- ダイエット理由「恋愛」…第1位 三重県、第2位 兵庫県、第3位 大阪府。近畿地方が上位を独占。
- ダイエット理由「結婚」…愛知県が13.6%と全国平均値の約3倍という高い数値で第1位に。

《 本件に関するお問い合わせ 》

RIZAP PR事務局 担当：真鍋、平山

TEL:03-6744-9754 FAX:03-5337-0636 Mail:press@rizapgroup.com

# ダイエットの意識が高い 都道府県ランキング



## 【ダイエット意識が高い都道府県ランキング】

算出方法：「あなたはダイエットをしたことがありますか」との問いに対して、『現在ダイエット中である』、『今はしていないが、直近する予定がある』、『今はしていないが、過去にしたことがある（直近する予定はない）』などダイエットに対する意識が高い回答をした人の割合を都道府県別に算出し、ランキングを作成いたしました。

### 《総合部門》 <SA、N=4,230>

順位	県	数値	順位	県	数値	順位	県	数値
1位	徳島県	66.7%	15位	佐賀県	55.6%	31位	岡山県	51.1%
2位	鳥取県	65.6%	18位	福島県	54.4%	34位	三重県	50%
2位	宮崎県	65.6%	18位	岐阜県	54.4%	34位	大阪府	50%
4位	青森県	62.2%	18位	滋賀県	54.4%	34位	奈良県	50%
5位	北海道	60%	18位	山口県	54.4%	34位	島根県	50%
5位	石川県	60%	22位	富山県	53.3%	34位	鹿児島県	50%
5位	長野県	60%	22位	長崎県	53.3%	39位	東京都	48.9%
8位	宮城県	58.9%	22位	沖縄県	53.3%	39位	和歌山県	48.9%
9位	秋田県	57.8%	25位	栃木県	52.2%	41位	愛知県	47.8%
9位	京都府	57.8%	25位	埼玉県	52.2%	42位	神奈川県	46.7%
9位	広島県	57.8%	25位	新潟県	52.2%	43位	群馬県	45.6%
9位	高知県	57.8%	25位	福井県	52.2%	43位	香川県	45.6%
9位	福岡県	57.8%	25位	山梨県	52.2%	43位	愛媛県	45.6%
14位	岩手県	56.7%	25位	大分県	51.1%	46位	静岡県	44.4%
14位	山形県	56.7%	31位	茨城県	51.1%	47位	熊本県	43.3%
15位	千葉県	55.6%	31位	兵庫県	51.1%			

《男性部門》 <SA、N=2,115>

順位	県	数値	順位	県	数値	順位	県	数値
1位	徳島県	64.4%	12位	大分県	48.9%	32位	大阪府	40%
2位	山形県	60%	18位	埼玉県	46.7%	32位	奈良県	40%
2位	宮崎県	60%	18位	石川県	46.7%	32位	島根県	40%
4位	宮城県	57.8%	18位	滋賀県	46.7%	32位	岡山県	40%
5位	鳥取県	55.6%	18位	京都府	46.7%	32位	長崎県	40%
5位	広島県	55.6%	18位	沖縄県	46.7%	38位	千葉県	37.8%
7位	青森県	53.3%	23位	秋田県	44.4%	38位	愛媛県	37.8%
7位	福島県	53.3%	23位	栃木県	44.4%	38位	熊本県	37.8%
7位	福岡県	53.3%	23位	兵庫県	44.4%	41位	新潟県	35.6%
10位	茨城県	51.1%	23位	山口県	44.4%	41位	三重県	35.6%
10位	長野県	51.1%	23位	鹿児島県	44.4%	43位	和歌山県	31.1%
12位	北海道	48.9%	28位	岩手県	42.2%	44位	愛知県	28.9%
12位	福井県	48.9%	28位	富山県	42.2%	45位	群馬県	26.7%
12位	山梨県	48.9%	28位	岐阜県	42.2%	46位	神奈川県	24.4%
12位	高知県	48.9%	28位	香川県	42.2%	47位	静岡県	22.2%
12位	佐賀県	48.9%	32位	東京都	40%			

《女性部門》 <SA、N=2,115>

順位	県	数値	順位	県	数値	順位	県	数値
1位	鳥取県	75.6%	14位	和歌山県	66.7%	28位	広島県	60%
2位	千葉県	73.3%	14位	高知県	66.7%	28位	沖縄県	60%
2位	石川県	73.3%	14位	長崎県	66.7%	35位	埼玉県	57.8%
3位	北海道	71.1%	20位	群馬県	64.4%	35位	東京都	57.8%
3位	青森県	71.1%	20位	富山県	64.4%	35位	兵庫県	57.8%
3位	岩手県	71.1%	20位	三重県	64.4%	38位	福島県	55.6%
3位	秋田県	71.1%	20位	山口県	64.4%	38位	福井県	55.6%
3位	宮崎県	71.1%	24位	滋賀県	62.2%	38位	山梨県	55.6%
9位	神奈川県	68.9%	24位	岡山県	62.2%	38位	大分県	55.6%
9位	新潟県	68.9%	24位	福岡県	62.2%	38位	鹿児島県	55.6%
9位	長野県	68.9%	24位	佐賀県	62.2%	43位	山形県	53.3%
9位	京都府	68.9%	28位	宮城県	60%	43位	愛媛県	53.3%
9位	徳島県	68.9%	28位	栃木県	60%	45位	茨城県	51.1%
14位	岐阜県	66.7%	28位	大阪府	60%	46位	香川県	48.9%
14位	静岡県	66.7%	28位	奈良県	60%	46位	熊本県	48.9%
14位	愛知県	66.7%	28位	島根県	60%			

## 【ランキング注目県のダイエット意識について】

### TOPICS①：《総合&男性部門》第1位 徳島県

#### ■徳島県民の約7割が、ダイエット意識が高い結果に。

《総合部門ベスト3》第1位 徳島県・・・66.7%、第2位 鳥取県、宮崎県・・・65.6%（同率）

#### ■徳島県民の男性6割以上が、ダイエット意識が高い結果に。

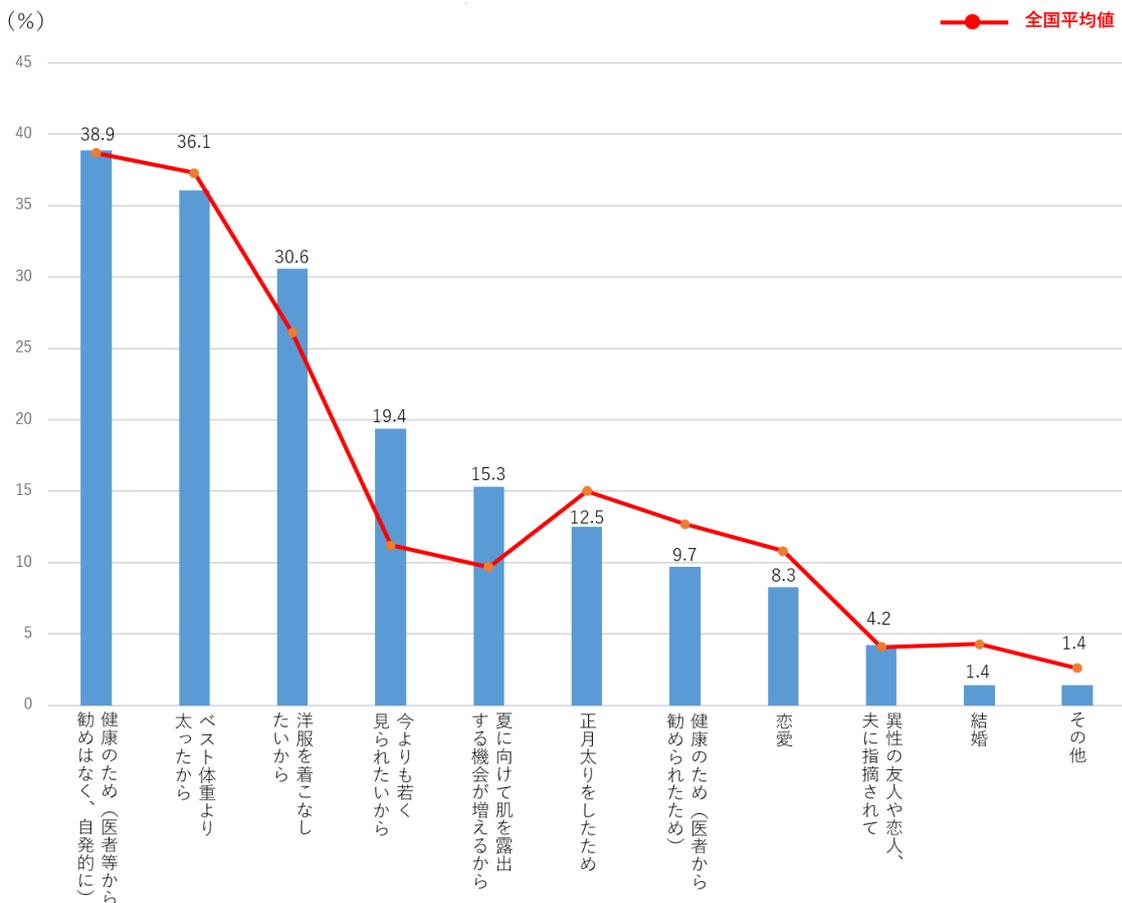
《男性部門ベスト3》第1位 徳島県・・・64.4%、第2位 山形県、宮崎県・・・60.0%（同率）

#### ■徳島県民は健康面・外見ともに高い意識があり。

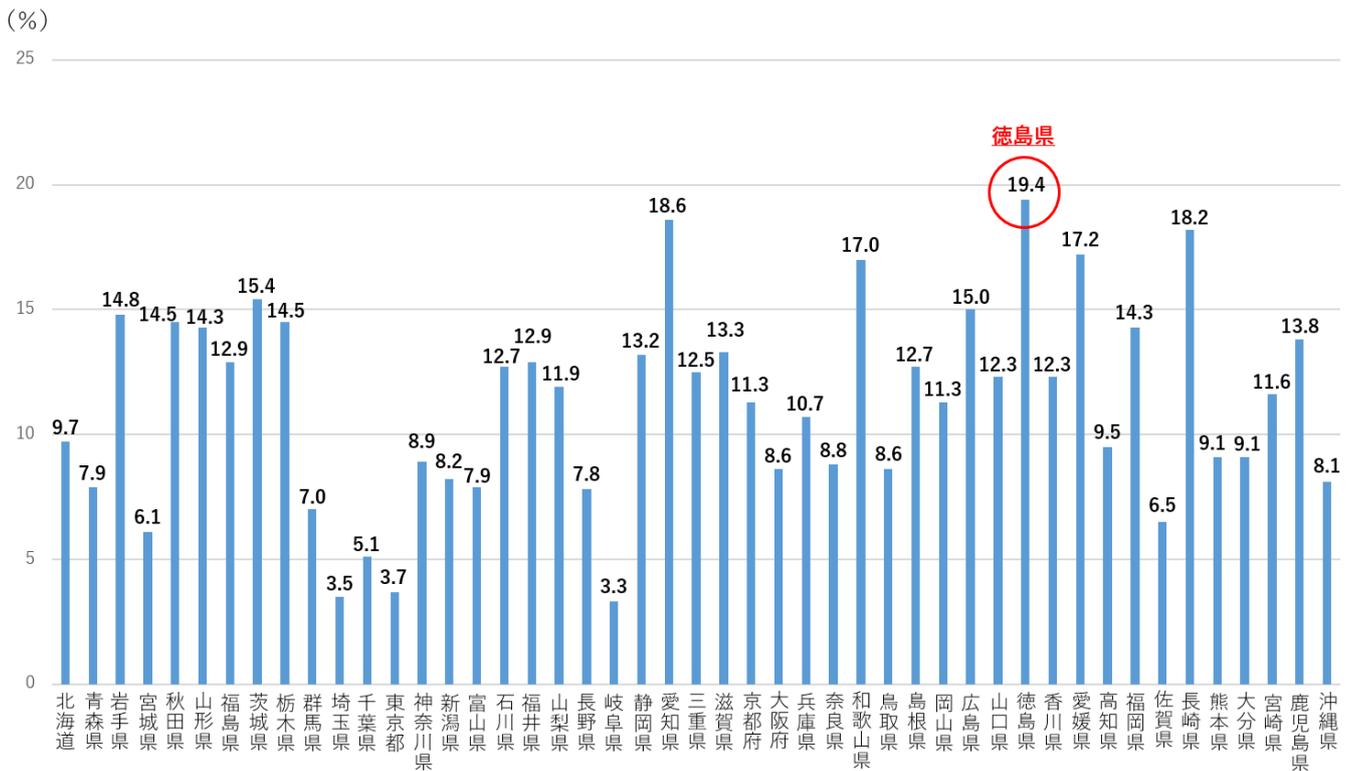
徳島県民のダイエットをする理由として、「健康のため（自発的に）」38.9%、「ベスト体重より太ったから」36.1%、「洋服を着こなしたいから」30.6%などの数値が高く、また「今よりも若く見られたいから」が19.4%と各都道府県の中で最も高い。健康面だけでなく、外見に対する高い意識がつかがえる結果となった。

Q：あなたがダイエットをしようと思ったきっかけをすべてお選びください。ダイエット経験が複数回ある方は、当てはまるものをすべてお選びください。

#### <徳島県民：ダイエット理由> (MA, N=72)



<都道府県別：ダイエット理由「今よりも若く見られたいから」> (MA、N=2,851)



TOPICS②：《女性部門》第1位 鳥取県

■鳥取県民の女性約8割が、ダイエット意識が高い結果に。

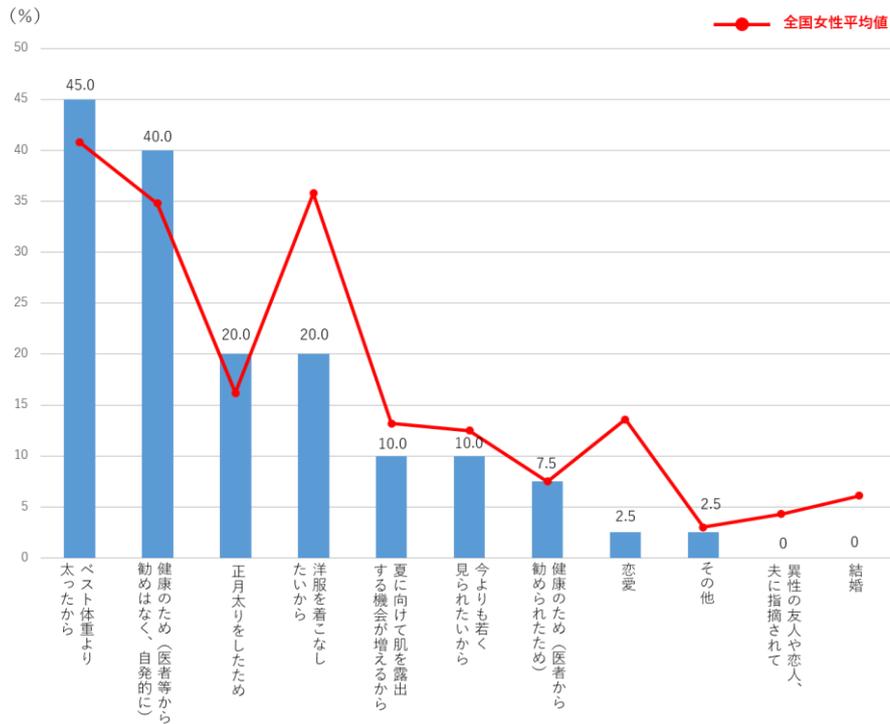
《女性部門ベスト3》第1位 鳥取県…75.6%、第2位 千葉県、石川県…73.3% (同率)

■鳥取県民の女性は、外見よりも内面重視の傾向あり。

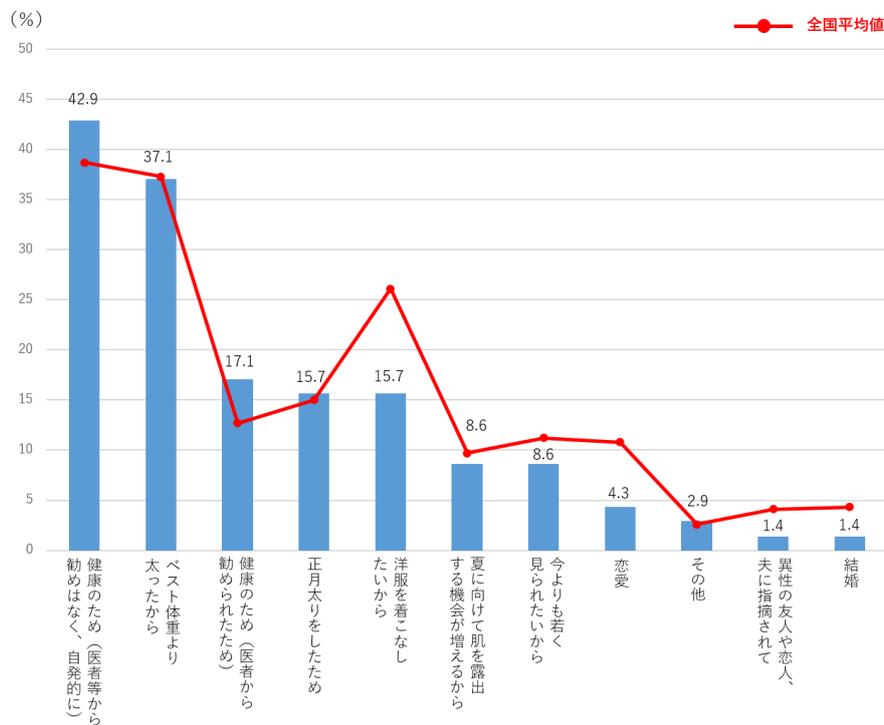
鳥取県民の女性 75.6%がダイエット意識が高く、その理由は「ベスト体重より太ったから」45.0%、「健康のため（自発的に）」40.0%が多く、「恋愛」は20代の約1割のみで「結婚」と答えた人はいなかった。鳥取県民全体でも、最も多かったダイエット理由は「健康」で、「恋愛」や「洋服を着こなしたいから」という回答は全国的に低く、外見よりも内面重視の傾向がうかがえる結果となった。

Q：あなたがダイエットをしようと思ったきっかけをすべてお選びください。ダイエット経験が複数回ある方は、当てはまるものをすべてお選びください。

＜鳥取県民女性：ダイエット理由＞ (MA、N=40)



＜鳥取県民：ダイエット理由＞ (MA、N=70)



## TOPIC③：《総合&女性部門》最下位 熊本県

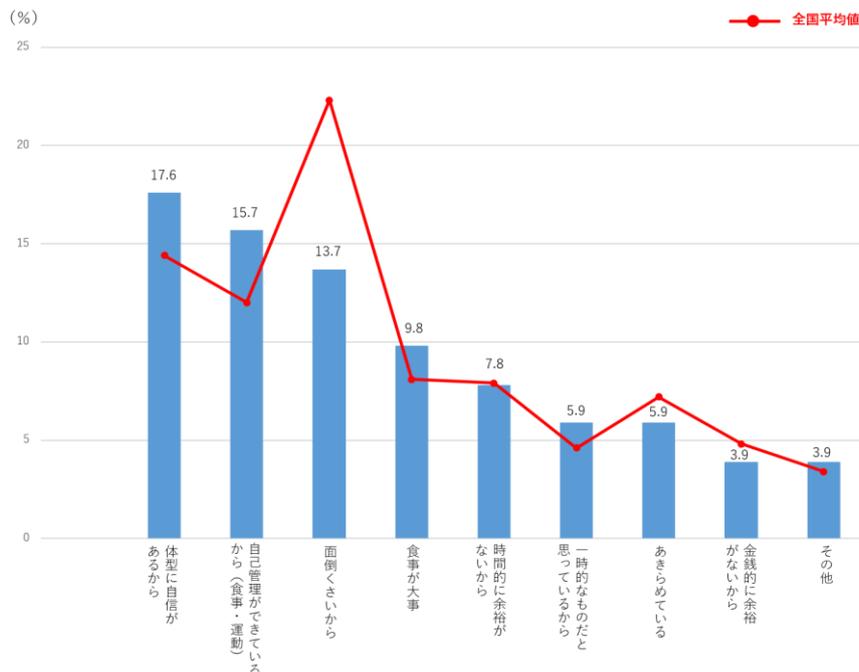
### ■ ダイエット意識が最も低い理由は「体型に自信がある」ため。日頃から自己管理の傾向あり。

熊本県民のダイエット意識が低い理由として、「体型に自信があるから」が17.6%で全国平均値の14.4%より高く、「面倒くさいから」という理由が13.7%で全国平均値の22.3%より低い。日頃から自己管理ができており、ダイエットを必要としない傾向がうかがえる結果となった。また、熊本県民の女性もダイエット意識が最も低く、理由として「体型に自信があるから」が17.4%で全国の女性平均値10.7%より高く、ダイエットを必要としていない傾向がうかがえる結果となった。

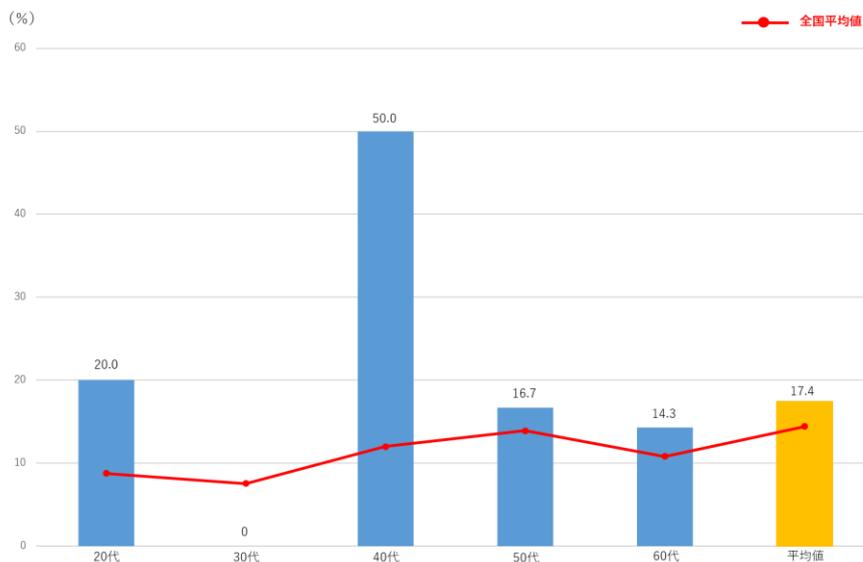
### Q：あなたがダイエットをしたことがない理由をすべてお選びください。〈MA、N=1,959〉

#### 〈熊本県民：ダイエット意識が低い理由〉 (MA、N=51)

※「特に理由はない」の回答(47.1%)は、グラフから抜粋



#### 〈熊本県民女性：ダイエット意識が低い理由「体型に自信があるから」〉 (MA、N=30)



## TOPIC④：《男性部門》最下位 静岡県

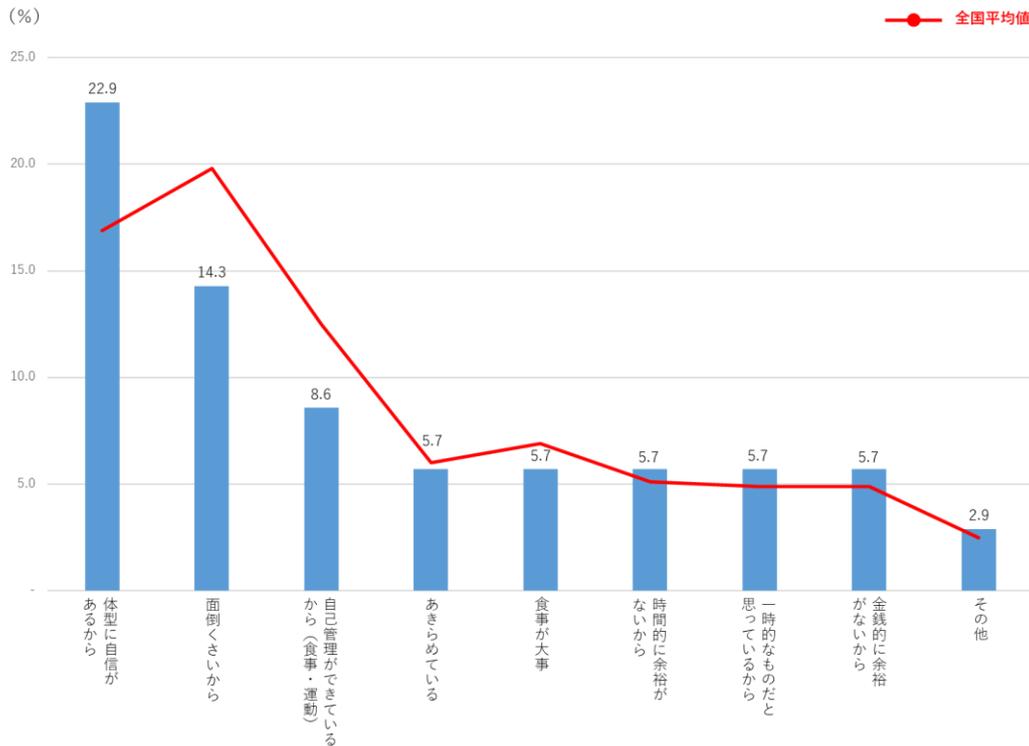
### ■ ダイエット意識が最も低い理由は「体型に自信がある」ため。元々の体型に満足への傾向あり。

静岡県民の男性のダイエット意識が低い理由として、「体型に自信があるから」が 22.8%で全国の男性平均値の 16.9%より高く、また「面倒くさいから」14.3%、「自己管理ができていないから（食事・運動）」8.6%で全国の男性平均値より低いことから、ダイエットなどの努力をしていなくても元々の体型に満足している傾向がうかがえる結果となった。

### Q：あなたがダイエットをしたことがない理由をすべてお選びください。〈MA、N=1,959〉

#### 〈静岡県民男性：ダイエット意識が低い理由〉（MA、N=35）

※「特に理由はない」の回答（45.7%）は、グラフから抜粋



## TOPIC⑤：ダイエット理由が「恋愛」第1位 三重県、「結婚」第1位 愛知県

### ■ ダイエット理由「恋愛」…第1位 三重県、第2位 兵庫県、第3位 大阪府。近畿地方が上位独占。

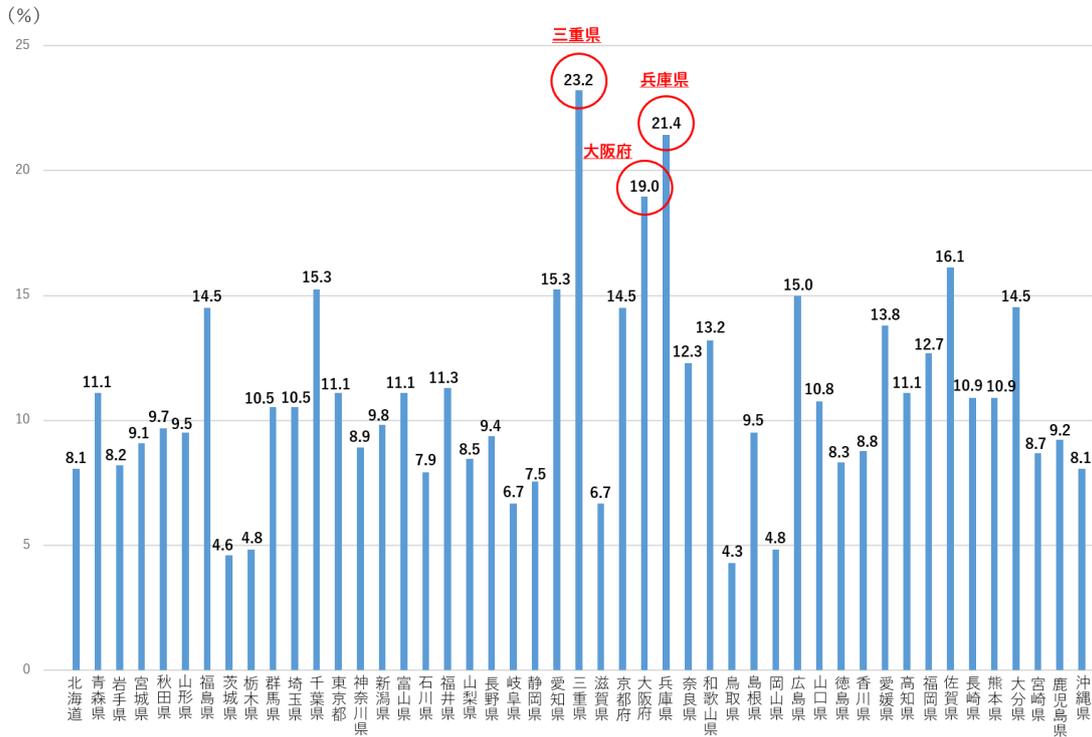
ダイエットの理由として、「恋愛」という回答が最も多かったのは三重県（23.2%）で、続いて兵庫県（21.4%）、大阪府（19.0%）と近畿地方が上位を独占した。

### ■ ダイエット理由「結婚」…愛知県が 13.6%と全国平均値の約 3 倍という高い数値。

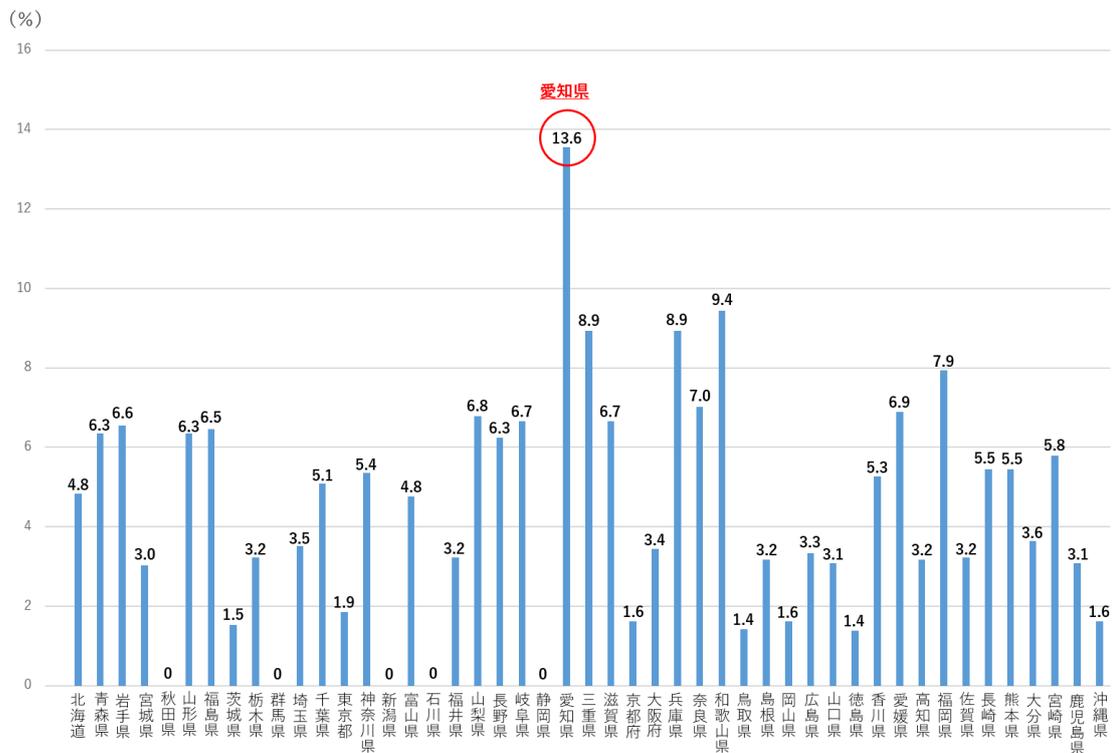
ダイエットの理由として、「結婚」という回答は全国平均値 4.3%と低く、どの県も 1 桁であったが、愛知県民が唯一 13.6%と全国平均値の約 3 倍という高い数値で第 1 位だった。

Q：あなたがダイエットをしようと思ったきっかけをすべてお選びください。ダイエット経験が複数回ある方は、当てはまるものをすべてお選びください。

<都道府県別：ダイエット理由「恋愛」> (MA、N=2,851)



<都道府県別：ダイエット理由「結婚」> (MA、N=2,851)



## 【ランキング注目県の県民性について】

### 「心理学×統計学」で県民性を分析するカウンセラー 木原 誠太郎氏の見解

#### ■《総合&男性部門》第1位 徳島県

徳島県民の男性は自他共に厳しい性格で自己顕示欲が強い人が多く、人にどう見られるかを気に掛ける傾向なため、ダイエット意識が高いのではと考えられます。「計画を立ててから行動する」や、「計画を立てるのが早い」といった合理的な側面もあるので、一度ダイエット目標を決めたらゴールに向けて一直線になる性格とも言えます。また、徳島県民の女性は自分がやりたいことには積極的に取り組む性格ですので、ダイエットも取り組み始めると全力で頑張るのではと考えられます。

#### ■《女性部門》第1位 鳥取県

鳥取県民の女性は「人の言葉や態度を気にする」、「倫理観のない人は嫌い」、「ストレスは溜め込む方である」といった周囲の目が気になる性格です。常に身だしなみ等をキチンとしていなければいけないと思っていますのでダイエット意識が高いのではと考えられます。

#### ■《総合・女性部門》最下位 熊本県

熊本県民の女性は直感的で明るい姉御肌タイプです。「疑問な点などは放っておけないタイプ」、「約束、ルール締め切りは守る」、「自分の性格は大人」など常に自ら節制している性格ですので、特にダイエットを強く意識していないのではと考えられます。

#### ■《男性部門》最下位 静岡県

静岡県民の男性は「物事を早くこなすのが得意」など、何事も器用にこなせることが特徴です。体型のケアに関しても、ある程度の対処で上手くできるのではと思われます。ただ、「頼まれると断れない」など人情に厚い性格でもあり、色々付き合ひも多く、自己管理をしたくてもなかなかできないのではと予想できます。

#### ■ダイエット理由「恋愛」第1位 三重県、ランキング上位独占の近畿地方

三重県民の女性は「人の話をよく聞き」、「相手の期待に応えよう」とする性格です。さらに、「結婚して幸せである」という傾向が他県に比べて強く、パートナーとの良好な関係を望み、常にキレイに見られたい、好きでいて欲しいとダイエットなどに努力されているのではと考えられます。また、三重県民の男性は恋愛について好奇心旺盛であり、新しい出会いに向けてダイエットなどに努力されているのではと考えられます。

近畿地方（三重県、兵庫県、大阪府）の女性の共通する点は「優しい」や「自由度が高い（ワリがいい）」ことです。基本的に明るい性格で異性とのコミュニケーション機会が多いため、注目を浴びたい、好かれたいとダイエットなどに努力されているのではと考えられます。

#### ■ダイエット理由「結婚」第1位 愛知県

愛知県民の女性は行動や意識、好みなどで突出した特徴がなく、特徴がないことが大きな特徴とも言えます。言い換えると「やや保守的」な人が多いとも言えます。目先の「恋愛」よりも、その先の「結婚」まで見据えてダイエットなどに努力されているのではと考えられます。

#### 木原 誠太郎氏 プロフィール



「ディグラム・ラボ」所長

電通やミクシィでマーケティングを担当し、様々な企業のマーケティングコンサルティングに携わる。2013年にディグラム・ラボ株式会社を設立。心理学×統計学で人間の本音を分析し、カウンセリングするプログラム「ディグラム」の研究を進めている。診断実績は2600万診断を超える。（※2018年10月現在）

出演番組：「オイコノミア」（NHK）、「有吉ゼミ」（日本テレビ）  
「性格ミエル研究所」（フジテレビ） など

著書：「47都道府県ランキング発表！ケンミンまるごと大調査」（2013年） など

■会社概要  
RIZAP 株式会社



<http://www.rizap.jp/>

「結果にコミットする。®」をコンセプトに、パーソナルトレーニングジム「RIZAP(ライザップ)」を運営しています。2012年2月の1号店オープン以来、店舗拡大とともに急成長を続ける RIZAP は、一般のスポーツジムとは異なり、ゲストの夢、理想、真のニーズと本気で向き合う資質を持ったトレーナーを厳選しています。「人生最高の体と自信、そして期待を上回る感動を提供する」ため、パーソナルトレーナーの品質にこだわり、ゲストの理想の体型の実現に全力でコミットします。

「RIZAP」の名称は、「RISE」と「UP」からできています。また、黒色背景と金色のロゴには、“どん底で暗闇の状態からでも、その人が望む限り、高く飛躍でき、必ず光り輝く未来は訪れる”をいう想いを込めています。

現在、133 店舗(国内 126、海外 7)を運営。(2019 年 2 月末現在)

累計会員数は 12 万人を超えています。(2019 年 1 月末現在)

所在地：〒169-0074 東京都新宿区北新宿 2-21-1 新宿フロントタワー31F

設立日：2010 年 5 月 7 日

資本金：8 億 8500 万円(2018 年 9 月 30 日現在)

代表者：代表取締役社長 瀬戸 健

事業内容：健康に関する研究、ボディメイク事業等

《 本件に関するお問い合わせ 》

RIZAP PR 事務局 担当:真鍋、平山

TEL:03-6744-9754 FAX:03-5337-0636 Mail:press@rizapgroup.com